

La ansiedad se asocia con un aumento del 20% de infartos, según el Dr. Manuel De la Peña

La ansiedad es una emoción normal que todas las personas experimentan en ciertos momentos de la vida, pero también puede tener un impacto negativo en la salud si se presenta de forma crónica o severa. Este comportamiento hace a las personas más vulnerables a padecer hipertensión arterial e infartos

El doctor Manuel de la Peña, presidente del Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social y profesor de cardiología, subraya que la ansiedad crónica se ha identificado como un factor de riesgo para el infarto de miocardio. De hecho, un estudio realizado por la Sociedad Europea de Cardiología (ESC) sugiere que se asocia con un aumento del 20% de riesgo de infarto de miocardio. Además, la ansiedad crónica puede conducir a un aumento del estrés y a una desregulación del sistema nervioso autónomo que, a su vez, puede contribuir a la aparición de una variedad de afecciones cardiovasculares, como la hipertensión arterial, el aumento del ritmo cardíaco y los cambios en la función del corazón.

De la Peña añade que "la ansiedad no solo daña psicológicamente, sino también fisiológicamente, ya que puede generar palpitaciones, es decir, una sensación caracterizada por latidos rápidos y violentos del corazón, que se pueden sentir tanto en el pecho como en el cuello y, especialmente, cuando nos tumbamos en la cama". En algunos casos van asociados a patologías cardíacas como arritmias, tales como las extrasístoles o la fibrilación auricular. En estos casos, es necesario realizar un electrocardiograma o, incluso, un holter para confirmar que se mantiene un ritmo sinusal, es decir, normal, y así descartar latidos irregulares.

A parte de la ansiedad, hay varios factores de riesgo adicionales para ser candidato a un infarto de miocardio. Estos incluyen la edad, el sexo, la obesidad, el tabaquismo, la hipertensión arterial, la diabetes, el colesterol LDL alto, la lipoproteína a elevada, el sedentarismo, el estrés y la historia familiar de enfermedades cardiovasculares. De hecho, los incrementos en la presión arterial se asocian a situaciones estresantes. Y hay que tener en cuenta que la suma de estos factores tiene un efecto sinérgico, es decir, multiplica el riesgo de infarto.

De la Peña afirma que la mejor forma de prevenir el infarto de miocardio es llevar un estilo de vida saludable. Esto significa hacer ejercicio con regularidad, ya que el ejercicio ayuda a relajarse y a mantener un peso saludable, mejora el estado de ánimo y aumenta la energía. Esto incluye caminar, correr, nadar, andar en bicicleta, hacer yoga o bailar. Hay que intentar programar al menos 30 minutos de ejercicio al día para que sea beneficiosa para la salud. Y se puede dividir en dos o tres sesiones de 10 minutos.

También señala que es de gran importancia llevar una dieta cardiosaludable, limitar el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, grasas trans, azúcares añadidos y alimentos procesados, no fumar, limitar el consumo de alcohol y controlar los niveles de estrés. Si se presentan síntomas de ansiedad, es importante aprender técnicas de relajación, de respiración diafragmática profunda, musicoterapia y meditación para aprender a gestionar las emociones y dominar la calma. Si aun así no

se controlan las palpitaciones, una solución será el uso de un betabloquetante, tipo bisoprolol en dosis bajas, para proteger al corazón de latidos irregulares.

De la Peña, además de profesor de cardiología es Académico, doctor Cum Laude y escritor. Los libros que ha publicado son: "Tratado del Corazón" (2010), "Las Necesidades de los Pacientes" (2010), "Cardiopatiens" (2010), "Empresas Saludables" (2010), "e-Health" (2010), "Excelencia Sanitaria: pacientes, innovación y tecnologías" (2009), "La Satisfacción de los Pacientes" (2008), "Control del Tabaco" (2006), "Guía de la OMS sobre Vigilancia de la Salud" (2002), "Calidad en la Asistencia Sanitaria" (1999), "Cardiocheck" (1993). Y autor del blog El poder de curar.

Datos de contacto:

Comunicae
914118090

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Medicina Sociedad Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>